

Dudong Xin Ling

张燕 / 编著

读懂心灵

全集

读懂心灵，就读懂了自己；
把握心灵，就把握了人生；
透悟心灵，就拥有了世界。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Dudong Xin Ling

张燕 / 编著

读懂心灵

全集



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂心灵全集 / 张燕编著. —北京: 北京联合出版公司, 2013. 10

ISBN 978-7-5502-1967-0

I. ①读… II. ①张… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223331号

读懂心灵全集

编 著: 张 燕

责任编辑: 崔保华

封面设计: 大象陈树

版式设计: 书情文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 500千字 760毫米×1050毫米 1/16 印张: 27

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1967-0

定价: 36.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



前言 FOREWORD

如果说人生是一条远航的船，那么心灵就是掌控着这条人生之船前进的舵。当我们决定起锚的时候，就注定要经历人生的风雨。在人生的海洋里永远都不会是风平浪静、一帆风顺的，因为我们的前路是未知的，因为我们要去追寻我们的理想和目标，因为我们要去开拓新的天地。

诚然，风和日丽的日子我们可以站在甲板上领略人生之海的博大胸襟，迎接日出的曙光，送走落日的余晖，听海鸟讴歌，欣赏美丽的海景，体验人生之船前进的快感。但是，如果我们某一日不幸遇上了风雨，又该如何去面对呢？我们还要去欣赏，就如同欣赏风和日丽的日子一样！因为这也是我们的人生。它同样有着美好的一面，甚至会更好。也正是有了人生的风雨，才为我们的旅程增添了更多色彩。

如果我们选择逃避，那无疑是在否定人生，经不起风雨的人生怎么可能见得到彩虹？既然是这样，我们不可以逃避人生的风雨，我们又何必去忧心忡忡地畏惧呢？还是把握好我们人生的舵，去勇敢地搏击人生吧。相信我们的人生会充满鲜花和掌声，变得更精彩，我们的心灵也将从此自由飞翔！还是让我们来读一个故事吧，也许这会让我们把这个道理理解得更为深刻。

曾经有两个人，他们一起误入荒野之地。在夜里，两人都没能入睡，一个忧心忡忡地看着沙漠和仙人掌发愁；另一个人兴奋地望着头顶的万点星光

难眠。面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，而后者则持一种积极乐观的明快心态。虽然人生之旅有着数不尽的坎坷，但也有看不完的春花秋月。可见，人生之美并不是由外界来决定的，而是由我们那一颗最为敏感而多思的心灵所操控着的。如果我们的的心灵总是被灰暗的阴影所笼罩，迷失了应有的心智，那么我们的人生就将是暗淡无光、没有生机的。如此的心态，又怎么可能有斗志去为人生的梦想而奋斗呢？而如果我们的的心灵是积极向上的，总是感到生活处处都有美好的事物可以欣赏，那么即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到生命的快乐和幸福。

如今的人们正处于一个浮躁的年代，似乎人们的心灵渐渐地被都市的尘埃所覆盖，愉快的心情也离我们越来越远。其实并不是那样，只是我们的心智被迷失了，只要我们能找回自己心灵深处的豁达，就会看到一片美好的天地。那就让我们来翻翻这本书吧，也许它会带我们走出迷茫。

本书以故事的形式讲述了我们的心灵世界，我们可以从一则则富有哲理的故事中，体悟到人生的智慧，唤起我们对人世的关爱和生活的热忱。相信这本书可以给我们的的心灵洒下明媚的阳光和滋润心田的春雨。读完这本书，我们会不自觉地惊叹：原来，人生还是如此美好！

第一辑 心有灵犀

——在人生悲喜中读懂自己



爱也有恨，恨也有爱	2	给思考留一点时间	23
从容面世，处变不惊	3	魔鬼钱袋的诱惑	24
永不丢失源于物欲的平静	4	寻找梦想的宝石	25
地狱、天堂只一步之遥	5	苹果里藏着星星	27
不可或缺两种东西	7	兑水的利益	28
没有对手同样很孤独	8	帮助他人就是在帮自己	29
谁在测试谁	9	皇帝陛下的宽容	31
道歉同样也是一种美德	10	跌倒常在优势上	32
还是做自己好	12	你什么时候还我双手	33
现实与梦想有多远	13	这声“爸爸”来得太迟了	35
生活需要合理分配	15	心灵也有一把钥匙	36
梦想的完美	16	为爱人亮起一盏灯	37
有一种可贵是诚信	17	放弃也是一种智慧	38
不要走不回来	19	吞食诱饵的代价	40
原味的味道	20	失望会把带你向失败	41
从马掌钉上失去国土	21		

第二辑 心存感激

——在爱与感恩中升华自己



幸福原来被锁在房间里	44	送一盏照亮心路的灯给你	72
舍弃生命的爱	45	让时间来理解爱吧	73
感悟在每个细节里	46	真诚应在无声处	74
骆驼和鱼的爱情	47	他们的灵魂误入了歧途	76
爱的真谛	49	搂着我的臭鞋入睡吧	77
真正需要的还是土豆	50	不要让心灵没有归宿	78
情意无价	52	那个夜很温暖	79
空出一只手来牵爱人	53	一双特大号的鞋子	81
永远的 Shmily	54	凡·高背后的爱之劳役	82
花环的重量	55	爱心如灯	83
水缸与金鱼	57	一把椅子成就了一生	85
爱之木梯	58	感动也在素不相识间	86
幸福的玫瑰	60	拒绝冷漠	87
牵手的幸福	61	站到影子里乘凉	89
生活就像麻辣烫	63	瞎的仅仅只是眼睛	90
真爱是最大的幸福	64	六点十分的爱	91
没有爱就放弃吧	65	友善比正确更重要	93
幸福，因为相爱着	66	成就天使的天使	94
别让婚姻绊倒了爱情	68	收获不可能的希望	95
真爱绝不是奴役	69	永远要有一颗感恩的心	97
爱需要自信和勇气	70		

第三辑 心灵安慰

——在失意与缺憾中修复自己



学会安慰自己	100	在吃亏里占便宜	125
或许我并不比你矮	101	生命的意义	127
完全可以从头再来	102	学会在不幸里生存	128
有一条路叫绝处逢生	104	将船头勇敢地迎上去	129
屈从命运的不幸	105	摔倒别忘抓把沙子	131
因爱而重获幸福	106	也该给自己鼓掌	132
掬水定有月在手	108	激励自己活下去	133
选择权应该属于自己	109	这样才有好心情	135
心理不平衡错了吗	110	改变人生态度	136
因为戴上了蝴蝶结	112	一定要战胜刘易斯	137
别让别人挡了自己的路	113	人生中的微笑	138
在失败中追寻自己的梦想	115	摆脱黑色的困惑	139
玫瑰依旧在飘香	116	做有德行的抉择	141
不能让心灵失败	117	幸福是一种习惯	142
拿得起也要放得下	119	老板的第二专长	143
因为否定，证明给你看	120	不要太在意赞许	145
跳出时代抑郁	121	需要窗子，也需要镜子	146
不必因失去而伤心	122	所欲即所得	147
因为他没有屈服	124		



CONTENTS

第四辑 心灵享受

——在快乐与悲伤间发现人生之美



不要吝啬你的掌声	152	没有丢失的那枚戒指	170
用鲜花去清洁	153	生活也要感谢挫折	172
分享的快乐	154	拆除都市心墙	173
播撒美丽,收获幸福	155	积极进取才会有成果	175
照镜子看自己	156	人生负在希望上	176
黑气球也会飞起来	158	寻找另一番美景	177
寻找自信的蓝缎带	159	破除心灵的围城	178
脱下长衫,追寻梦想	160	什么是全然的快乐	179
是谁偷走了快乐	161	用爱心化去仇恨	181
贪欲是可怕的魔鬼	163	勇敢地放弃	182
始于心动,成于行动	164	吝啬与贪婪是恶习	184
该做的事是把握今天	165	有满足之心	185
至少我们还……	166	在做和学中认识自己	186
生命每天都是新的	167	我们败给了骄傲	188
如果坚持到最后	169		

第五辑 心事重重

——从不良情绪铸就的内心牢笼里突围



让花朵在受伤处绽放	192	是谁在一直羡慕我	211
改变我们的固有思维	193	谁是没有教养的“贼”	212
贪婪换来的惩罚	194	你不是没有用	214
不要自己杀死自己	196	猎人的誓言困惑	215
消除心中的怒气	197	放下心灵的包袱	216
如果思维扩大一毫米	198	调整自己手中的杯子	218
把网织在火焰旁	199	偷羊贼与圣徒	219
迈出第一步就意味着成功	200	每件事都并非微不足道	220
“婚礼”在终点等着你	202	偏见的错	222
不要与老鼠较量	203	走出情绪误区	223
尊严的筹码让心灵得到安慰	204	瞬间点亮心灯	224
不要让冲动左右了你	205	寻找丢失的快乐心	225
跳出不如意的怪圈	206	收获黄金的捷径	227
红灯过后都有一次机会	207	失败缘于一种通病	228
寻找适合自己的鞋子	208	让患得患失的心不再迷惘	230
坦言失败的魅力	209		
用幽默化解恶意的攻击	210		

第六辑 心灵砥砺

——在压力与困境中收获幸福的真义



毅力成就梦想	234	勇敢地面对痛苦	251
输赢只有五分钟距离	235	奋起于匿名求爱信	252
迪士尼的画被撕碎之后	236	绝不屈服于权威	253
琴弦上的灵魂	237	黄昏里的希望	254
付出总会有收获	239	恢复生命的弹性	255
梦想是成功的力量	240	机遇在有挫折的地方	257
成名在一百零一岁	241	将困难分解成小块	258
幸运跑到哪儿去了	243	人生随处有芳泽	259
能量诞生于困境	245	成功就在下一次	260
因为泥泞而留下脚印	246	勇于磕破自己	262
学会淘汰自己	247	从光明日记到快乐例会	263
迎着风雨走向成功	248	因为还有一只苹果	264
是敌人成就了我们的非凡	250	放远目光，超越痛苦	265

第七辑 心志淡泊

——平凡是福，珍爱现在的自己



禅师的忠告	268	拒绝诱惑	287
幸福在豁达之处	269	归还驴身上的钻石	288
男孩和他的苹果树	271	随遇而安地去生活	289
让我们生活重新归零	272	忧虑是透支的烦恼	290
财富就在我们手中	273	生命如同灯塔	291
其实你比他们都强	275	收藏阳光好过冬	293
播种爱的收获	276	心灵也该有把锁	294
孩子们，你们快乐吗	277	失去理智的悲哀	295
雪松的秘密	278	开门的声音	296
游子的漂泊与孤寂	279	宽容的人格魅力	298
快乐是一种能力	280	平心静气去做事	299
是希望让她活得快乐	281	被遗忘的爱	300
把每天过得都像最后一天	283	幸福如影随形	301
安静下来听成功的声音	284	心灵平静才是静	302
沉默的力量	285		

第八辑 心灵突破

——打破心灵的瓶颈，跳出心灵的高度



无声的救助力量	306	要想到还有外力	326
盲人在前面带路	307	自我表现的代价	327
善意带来的惨祸	308	留一片空间给对方	328
不装饰的自然之美	309	自我满足的后果	330
相信并坚持就是胜利	311	量力而行很重要	331
为自己的过失负责	312	因愤怒葬送了性命	333
在平凡中取得成功	313	走自己的路，让别人去说吧	334
做事就要风雨无阻	315	贪欲比贫穷更可悲	335
放下架子试试看	316	救别人也是在救自己	336
别受了眼睛的欺骗	317	救起的是自己的兄弟	337
留住朋友的原则	319	别拿别人的错误惩罚自己	339
将错就错的智慧	320	怀疑自己的结果	340
想复杂了的简单问题	322	心里有把门	341
高智商也会是笨蛋	323	失掉善心就是深渊	343
不要把奇迹当成笑话	324	感悟每一个瞬间	344

第九辑 心灵飞翔

——缺陷是上帝的钟爱，永远做最棒的自己



“不合格”创造的奇迹	348	生命的另一种能量	364
也要把缺点利用好	349	学会应付尴尬	365
还是把旧鞋子穿上吧	350	失误带来的收益	367
失去左臂的优势	352	发展人生的目标	368
成就就在施舍外	353	抛开拐杖自己独行	370
走出心狱	355	让生命美丽一次	371
彩虹也在肥皂沫里	356	错过也许能成为幸运	372
永远的进取心	357	完美是一种缺陷	373
不完美的美	358	季节里的美好礼物	375
这不是给你的借口	360	秉持自己的本色	376
是信仰让我站起来	361	当 A 弦断了之后	378
树起理想的旗帜	362		

第十辑 心灵探索

——超越自己，一直走在成功的路上



生命因变化而多彩	382	盲妇在为他领路	399
做出自己的选择	383	把木梳卖给和尚	400
没有谁是不可或缺的	384	1 加 1 大于 2 才对	402
背负灵魂的十字架	386	报复是柄双刃剑	403
言而有诚，方可信	387	走出故步自封的陷阱	404
敢犯错误的美丽	389	给她的人生补上这一课	406
争座次摆脱牵制	390	谁最可能开启成功之门	407
识大局去小节	391	最高境界的信任	409
等待会错失那个季节	392	一枚最有价值的硬币	410
生活需要勇气	394	咀嚼痛苦这块奶酪	411
要敢砸破自己的饭碗	395	砸烂差的才有好的	412
拥有五美元的两个人	396	往前再走一步	414
为弟弟买个奇迹	398	人生要自己驾驭	415



读懂心灵 全集

第一辑

心有灵犀——在人生悲喜中读懂自己

经历过人生悲喜而最终还能灿烂微笑的人，心灵往往已经达到了吞吐自如的达观境界。他们豁达、无私、从容、宠辱不惊、懂得宽恕，真正悟透了人生，明白了自己。他们是命运的主人，主宰着自己的心灵；他们是真正的智者，懂得迎接那美丽而迷人的人生风景。生命，人固有之。与生命同等重要的，就是时刻在人生的悲欢离合中认清自己，读懂自己……

爱也有恨，恨也有爱

任何事情都没有绝对的界线，情感更是如此。本以为是今生的恩人、知己，不想有一日却反目成仇；也有看似水火不相容，最后却好得不分彼此。

也许爱与恨就是这样，是很难一分为二的，它们总是你中有我，我中有你，纠缠不清。

故事一：

玉秀出生在农村贫困家庭，那一年，她考上了自己梦寐以求的大学。但终因家庭贫困，只能放弃上大学的梦想，外出去打工了。听说了这一消息，一对老年夫妇很同情她，主动向她伸出了援助之手。玉秀终于如愿以偿地上了大学，这对夫妇也一直供她读完大学。

玉秀对两位老人感激不尽，发誓今后哪怕是当牛做马也要报答他们的恩情。毕业后，玉秀很快就有了工作，她像孝顺父母那样孝顺着两位老人。玉秀每月都要寄一些钱给老人，并且也经常打电话问候老人的生活情况。

没过多长时间，她接到了老人打来的电话，得知老头儿得了重病。玉秀带着十万元钱去看老人。她看到老头儿躺在病床上，这将是一个漫长的治疗过程，然而昂贵的医药费已使两位老人变得一贫如洗了。玉秀也感到背上这个包袱的沉重，不堪负重的玉秀最后又向别人借了三万元钱，一次性汇了过去，从此便没了音讯。两位老人多方打听，却再也没有找到她的踪迹。

故事二：

在一个小镇里住着刘家和王家两户人家，他们原本是很要好的邻居，可后来因为一块宅基地反目成仇，大打出手，非要拼个你死我活。刘家的男人被王家打断了一条腿，从此两家成为世仇。因为王家势大，刘家的官司也没有打赢，在后来的交涉中也是屡屡吃亏。刘家女人因此虔诚信佛，每日在佛前祈祷，希望老天有眼，能降灾祸于王家，让王家家破人亡。

说也奇了，不可思议的事情竟真的发生了。先是王家男人得了绝症，还没来得及治就暴亡。没过多久，一场莫名其妙的大火，把本来很富有的王家烧了